

学生考案給食献立4

ほうれん草の胡麻和え



献立名	食品番	材料	分量(g)	作り方
ご飯	1083	精白米	80	炊飯
すまし汁	4033	豆腐 絹ごし	36	①乾しいたけは水でもどし、2～3mmの薄切りにする。麩は水でふやかす。 ②にんじんは短冊に切り、だし汁、①、豆腐と煮る。こまつなは短冊、3cm幅に切り、茹でた後水気をしば急冷しておき最後に加える。 ③しょうゆ、食塩で調味する。
	6086	こまつな 葉生	18	
	6212	にんじん 根皮つき 生	12	
	8013	乾しいたけ 乾	1.2	
		豆麩	3.6	
	17M41	精製塩 業務用	0.75	
	17007	しょうゆ こいくちしょうゆ	3	
	17019	かつおだし	140	
鯖の味噌煮	10154	まさば 生	70	①サバの皮側に切れ目を入れる。玉葱を1cmの厚さで半月に切る。ねぎを3～4cmのぶつ切りにする。 ②鍋に昆布だしを入れて沸騰させる。 ③④の玉葱、ねぎ、生姜薄切りとその他の調味料を②に入れて、サバ皮は側を上向きにして入れる。沸騰したら落とし蓋をして中火で10分間煮る。
	99999	水	70	
	16023	合成清酒	5	
	3003	車糖 上白糖	2.8	
	17045	米みそ 淡色辛みそ	7	
ほうれん草の胡麻和え	6103	しょうが 根茎 生	2	①ほうれん草は茹でて、急冷し、水気をしばったら3cm長さに切る。 ②調味料とオタネニンジン粉末、すったごまを混ぜ合わせたら①と和える。
	6267	ほうれん草 葉生	100	
	5018	ごま いら	10	
	3003	車糖 上白糖	1.5	
	16025	みりん 本みりん	5	
	17007	しょうゆ こいくちしょうゆ	4	
	17028	顆粒風味調味料	0.75	
	オタネニンジン粉末	0.1		
牛乳	13003	普通牛乳	206	